

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2003)
Heft: 1

Artikel: Interview mit Nelli Schorro, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich : "Bewegung soll Freude bereiten und Erfolgserlebnisse vermitteln"
Autor: Schorro, Nelli / Sedioli, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819154>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Interview mit Nelli Schorro, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich

«Bewegung soll Freude bereiten und Erfolgserlebnisse vermitteln»



Nelli Schorro leitet bei Pro Senectute Kanton Zürich den Bereich Bewegung & Sport und ist selbst aktive Sportlerin.

«visit»: Tai-Chi, Qi Gong oder Yoga – nach Bewegungsangeboten fernöstlichen Ursprungs herrscht zurzeit grosse Nachfrage. Weshalb dieser Boom?

NS: Der meditative Charakter dieser sanften Bewegungsformen wirkt sich positiv aus auf die innere Harmonie, auf das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. In unserer schnelllebigen Zeit entspricht es dem Bedürfnis vieler Menschen nach Ruhe und Entspannung.

Was macht diese Sportarten für ältere Menschen besonders geeignet?

Die langsamen kreisförmigen Bewegungen beim Tai-Chi beispielsweise fördern vor allem

die Koordination und die Beweglichkeit. Die Gewichtsverlagerungen schulen das Gleichgewicht und kräftigen die Füße sowie den gesamten Bein-Becken-Bereich. Ein hervorragendes Training, um Stürzen vorzubeugen. Die Übungen in all diesen Bewegungsarten werden sorgsam und konzentriert ausgeführt. Die Belastung ist leicht; das macht diese Übungsformen für ältere Menschen besonders attraktiv.

Wie finde ich eigentlich heraus, welche Sportart für mich die richtige ist?

Das hängt davon ab, welche Ziele ich mir setze und welche Neigungen ich habe. Es gibt Menschen, die ausgesprochene Ball-

typen sind. Andere wiederum bewegen sich gerne nach Musik oder ziehen Ausdauersportarten in der freien Natur vor. Am besten treiben wir vielseitig Sport. Denn jede Bewegungs- bzw. Sportart setzt andere Trainingsreize und bringt Abwechslung.

Vor allem soll die Bewegung Freude machen und Erfolgserlebnisse vermitteln. Um die passende Sportart herauszufinden, probieren wir sie am besten aus. In all den Angeboten von Pro Senectute Kanton Zürich ist Schnuppern jederzeit möglich. ■

*Das Interview führte
Claudia Sedioli.*

Arnold Ackermann



Immobilien-Beratungen

In der Rehweid 7
8907 Wettswil

Geschäft 01 700 13 30
Telefax 01 700 15 30
Natel 079 406 84 89
Privat 01 700 27 50
E-Mail: immack@pop.agri.ch

**Gerne schätze, verkaufe
ich Ihre Liegenschaft
und regle die Steuern.
30-jährige Erfahrung**